



EMENTA

Nº 8

Data 10 a 16 de agosto

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Crepe de cenoura	
	PRATO	Frango estufado com massa	
	DIABÉTICOS	Frango estufado com massa	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com massa e macedónia de legumes	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com massa e macedónia de legumes	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Sardinhas assadas com batata cozida e salada mista	
	DIABÉTICOS	Sardinhas assadas com batata cozida e salada mista	
	SEM GORDURA	Sardinhas assadas com batata cozida e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Sardinhas assadas com batata cozida e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
4ª FEIRA	SOPA	Crepe de Legumes	
	PRATO	Salsichas com lombardo e arroz branco	
	DIABÉTICOS	Salsichas com lombardo e arroz branco	
	SEM GORDURA	Bifanas grelhadas com arroz branco e lombardo cozido	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bifanas grelhadas com arroz branco e lombardo cozido	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Red fish no forno com batata e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Red fish no forno com batata e brócolos cozidos	
	SEM GORDURA	Red fish cozido com batata e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Red fish cozido com batata e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
6ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada mista	
	DIABÉTICOS	Esparguete à bolonhesa com salada mista	
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com esparguete e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
SÁBADO	SOPA	Crepe de Abóbora	
	PRATO	Peixe espada no forno com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Peixe espada no forno com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Fruta da Época	
DOMINGO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Arroz de aves com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Arroz de aves com salada mista (alface e tomate)	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Fruta da Época	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

